



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS SYIAH KUALA**  
**UPT. PERPUSTAKAAN**

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111  
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: [helpdesk.lib@unsyiah.ac.id](mailto:helpdesk.lib@unsyiah.ac.id)

---

## **ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH**

### **TITLE**

**EVALUASI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 2 MUARA SATU KOTA LHOKSEUMAWE**

### **ABSTRACT**

#### **ABSTRAK**

Kata kunci: kesegaran jasmani

Penelitian yang berjudul “Evaluasi Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 2 Muara Satu Kota Lhokseumawe”. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari dan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk keperluan yang sifatnya mendadak, ini mengangkat masalah bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Muara Satu Kota Lhokseumawe. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Muara Satu Kota Lhokseumawe. Metode yang digunakan metode kuantitatif dengan deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 2 Muara Satu Kota Lhokseumawe yang berjumlah 55 siswa. Mengingat jumlah populasi yang relatif kecil, maka semua anggota populasi dijadikan sampel penelitian (total sampling). Pengumpulan data menggunakan tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun yang terdiri atas; (1) tes lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) tes baring duduk 30 detik, (4) tes loncat tegak, dan (5) tes lari 600 meter. Pengolahan data dilakukan dengan mencari rata-rata dan persentase. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kesegaran jasmani pada siswa SD Negeri 2 Muara Satu Kota Lhokseumawe untuk siswa putra dengan rata-rata sebesar 14,1 berada pada kategori Sedang dengan rincian sebagai berikut; (1) sebanyak 1 responden berada pada kategori baik dengan tingkat persentase 3,32%, (2) sebanyak 19 responden berada pada kategori Sedang dengan tingkat persentase 61,29% dan (3) sisanya sebanyak 11 responden berada pada kategori Kurang dengan tingkat persentase 35,48%. Kesegaran jasmani pada siswa SD Negeri 2 Muara Satu Kota Lhokseumawe untuk siswa putri dengan rata-rata sebesar 13,79 berada pada kategori Sedang dengan rincian sebagai berikut; (1) sebanyak 14 responden berada pada kategori Sedang dengan tingkat persentase 58,33% dan (2) sisanya sebanyak 10 responden berada pada kategori Kurang dengan tingkat persentase 41,66%.. Disarankan kepada guru Penjasorkes SD Negeri 2 Muara Satu Kota Lhokseumawe untuk mengembangkan program Penjasorkes dan kegiatan ekstrakurikuler yang lebih maksimal lagi sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.